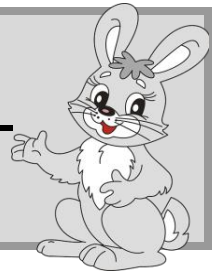


TS JAHN GYMNASTIK-PLAN



OSTERFERIEN-GYMNASTIKPLAN

Plan nur gültig vom 25.03. - 07.04.24



Montag, 25.03.24		
09:30 – 10:25	GH	Power-Kreislauftraining
10:00 – 11:30	PA	Nordic Walking
10:30 – 11:30	GH	Ausgleichsgymnastik
10:30 – 11:30	GYM	Pilates (VT Justine)
10:30 – 12:00	DFH-3	Fußball-Tennis 50+
11:45 – 12:45	MZH	ZUMBA® GOLD
17:00 – 17:55	GYM	Fitnessgymnastik
17:00 – 17:55	MZH	Pilates (VT Stanka)
18:00 – 18:45	MZH	Dynamische Wirbelsäule
18:00 – 18:55	GYM	Bodystyling (VT Stanka)
19:00 – 19:30	GYM	POWER BAUCH (VT Stanka)
19:00 – 20:00	MZH	Stepp-Aerobic (Level 1-2)
19:30 – 20:45	GYM	Modern Dance
Dienstag, 26.03.24		
09:45 – 10:40	GH	Ausgleichsgymnastik
10:45 – 11:40	GYM	Bodystyling
11:45 – 12:45	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen
18:00 – 19:00	PA	Laufftreff (Treff TS Jahn)
17:00 – 17:45	GYM	Fitnessgymnastik
17:45 – 18:30	GYM	Bodystyling
17:50 – 18:35	Kurs 2	Stretching
18:35 – 19:20	Kurs 1	Bauch-Beine-Po
18:45 – 19:30	MZH	Dyn. Wirbelsäule (VT Sabine)
19:30 – 20:30	MZH	JAHN Boot Camp (VT Sabine)
Mittwoch, 27.03.24		
09:45 – 10:45	GH	Sanfte Wirbelsäule
10:00 – 10:55	GYM	Bodystyling
10:00 – 11:30	PA	Nordic Walking
11:00 – 12:00	GYM	Pilates
17:10 – 17:55	GYM	Fit ab 50+
18:00 – 18:45	Kurs 2	Intensiv-Workout mit div. Geräten
18:00 – 18:55	GYM	ZUMBA® GOLD
18:00 – 18:55	MZH	Bauch-Beine-Po
19:00 – 20:00	GYM	ZUMBA®
19:00 – 20:00	MZH	Powergymnastik+Stretching
20:30 – 22:00	GOS	Gerätturnen für Erwachsene

Donnerstag, 28.03.24		
09:45 – 10:40	GYM	Wirbelsäule
10:45 – 11:45	GYM	Cardio-Fitness
11:50 – 12:50	GYM	Fit & Mobil
17:00 – 17:55	GYM	Total-Body-Workout
18:00 – 19:00	PA	Laufftreff (Treff Mauerkircher Str.)
18:00 – 18:55	GYM	Power-Cardio (VT Ivan)
19:00 – 20:00	GYM	Dyn. Wirbelsäule (VT Ivan)
Freitag, 29.03.24		
<h2>Feiertag!</h2> <p>Keine Gymnastik! Fitness 8-22 Uhr & Sauna 11-21:30 Uhr geöffnet</p>		
Samstag, 30.03.24		
<p>Keine Gymnastik! Fitness 8-22 Uhr & Sauna 11-21:30 Uhr geöffnet</p>		
Sonntag, 31.03.24		
<p>Feiertag! Keine Gymnastik! Fitness 8-22 Uhr & Sauna 11-21:30 Uhr geöffnet</p>		
Raumlegende:		
GH	Große Halle	
GYM	Gymnastikhalle (neue Halle im Neubau)	
MZH	Mehrzweckhalle (Spiegelhalle im Altbau)	
KURS 1	Kursraum 1 (Altbau, 1. Stock)	
KURS 2	Kursraum 2 (Altbau, 1. Stock)	
PA	Parkanlagen	
GOS	Grundschule Oberföringer Str. 224	
DFH-1	Dreifachhalle Spielfeld 1 (im Neubau)	
DFH-3	Dreifachhalle Spielfeld 3 (im Neubau)	

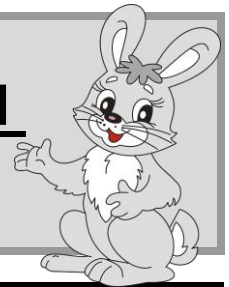
Deine TS JAHN Gymnastik-Ampel:			
	für alle, die moderat beginnen wollen		für alle, die Tanzen & Choreographie mögen
	für alle Fitnesslevel passend		für alle, die intensive Power-Fitness wollen

TS JAHN GYMNASTIK-PLAN



OSTERFERIEN-GYMNASTIKPLAN

Plan nur gültig vom 25.03. - 07.04.24



Montag, 01.04.24

Feiertag!
Keine Gymnastik! Fitness 8-22
Uhr geöffnet, Sauna 11-21:30
Uhr

Dienstag, 02.04.24

09:45 – 10:40	GH	Ausgleichsgymnastik
10:45 – 11:40	GYM	Bodystyling
11:45 – 12:45	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen
18:00 – 19:00	PA	Laufftreff (Treff TS Jahn)
17:00 - 17:45	GYM	Fitnessgymnastik
17:45 - 18:30	GYM	Bodystyling
17:50 - 18:35	Kurs 2	Stretching
18:35 - 19:20	Kurs 1	Bauch-Beine-Po
18:45 – 19:30	MZH	Dyn. Wirbelsäule
19:30 – 20:30	MZH	JAHN Boot Camp

Mittwoch, 03.04.24

09:45 - 10:45	GH	Sanfte Wirbelsäule
10:00 – 10:55	GYM	Bodystyling
10:00 – 11:30	PA	Nordic Walking
11:00 - 12:00	GYM	Pilates
17:10 – 17:55	GYM	Fit ab 50+
18:00 – 18:45	Kurs 2	Intensiv-Workout mit div. Geräten
18:00 – 18:55	GYM	ZUMBA® GOLD
18:00 – 18:55	MZH	Bauch-Beine-Po
19:00 – 20:00	GYM	ZUMBA®
19:00 – 20:00	MZH	Powergymnastik+Stretching
20:30 – 22:00	GOS	Gerätturnen für Erwachsene

Donnerstag, 04.04.24

09:45 – 10:40	GYM	Wirbelsäule
10:45 – 11:45	GYM	Cardio-Fitness
11:50 – 12:50	GYM	Fit & Mobil
17:00 – 17:55	GYM	Total-Body-Workout (VT Michi)
18:00 – 19:00	PA	Laufftreff (Treff Mauerkircher Str.)
18:00 – 18:55	GYM	Power-Cardio (VT Michi)
19:00 – 20:00	GYM	Dyn. Wirbelsäule (VT Michi)

Freitag, 05.04.24

09:30 – 10:15	GYM	Wirbelsäule
10:20 – 11:20	GH	Power-Ausgleichsgymnastik
10:20 – 11:20	GYM	Mobilitätstraining 60+mit Hocker
11:30 – 12:30	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen
12:00 - 13:30	DFH-1	Fußball-Tennis 50+
17:00 - 17:55	MZH	Total-Body-Workout (Gordana)
18:00 - 19:00	MZH	Fatburner (Gordana)
19:15 - 20:15	MZH	DANCE GLAM

Samstag, 06.04.24

09:50 – 10:45	GYM	Bodystyling
10:50 – 11:50	GYM	Pilates
12:00 – 13:00	GYM	ZUMBA®

Sonntag, 07.04.24

08:30 – 09:30	PA	Laufftreff (Treff TS Jahn)
10:00 – 11:15	MZH	Step & Style
11:20 – 12:20	GYM	Pilates

Raumlegende:

GH	Große Halle
GYM	Gymnastikhalle (neue Halle im Neubau)
MZH	Mehrzweckhalle (Spiegelhalle im Altbau)
KURS 1	Kursraum 1 (Altbau, 1. Stock)
KURS 2	Kursraum 2 (Altbau, 1. Stock)
PA	Parkanlagen
GOS	Grundschule Oberföhringer Str. 224
DFH-1	Dreifachhalle Spielfeld 1 (im Neubau)
DFH-3	Dreifachhalle Spielfeld 3 (im Neubau)

Deine TS JAHN Gymnastik-Ampel:

	für alle, die moderat beginnen wollen		für alle, die Tanzen & Choreographie mögen
	für alle Fitnesslevel passend		für alle, die intensive Power-Fitness wollen